

STAGES DE PRÉPARATION ÉTÉ

Nos stages de préparation s'adressent aux sportifs de tout niveau (du débutant au pratiquant chevronné), ainsi qu'à leurs accompagnateurs et famille. Ils se déroulent au sein de nos deux établissements dans le massif jurassien.

L'Auberge Montagnarde aux Longevilles Mont d'Or (25)
Hébergement à l'architecture typiquement jurassienne.
92 lits en chambre tout confort.

Le Logis d'en Haut à Jougne (25)
Ancien hôtel de caractère.
130 lits en chambres tout confort.



Notre école de sport "Sports Nature"
Une quinzaine de moniteurs de sports permanents, tous diplômés d'état, spécialisés notamment dans la pratique des sports nature et des sports d'endurance.
Une pléiade d'activités sportives de plein air, sans oublier bien sûr la course à pied et plus particulièrement la course à pied "nature". Des prestations dans lesquelles tout est compris : encadrement-matériel-transport.



Stages de course à pied été 2013 : 7 jours / 6 nuits

S'entraîner et apprendre à mieux courir, certes, mais aussi se ressourcer, se reposer, faire un "break"... et se faire plaisir en pratiquant, à son niveau, d'autres sports de plein air (pouvant également se substituer à tout moment à une séance "course à pied"...).

DÉROULEMENT DU STAGE - PROGRAMME TYPE

Nos stages se déroulent selon le schéma ci dessous, en tenant compte des spécificités de chacun pour la partie course à pied (durée - intensité), du niveau des participants pour les activités sportives de plein air, et parfois des conditions climatiques. Les thèmes abordés peuvent varier selon le niveau des participants. **L'entraînement "course à pied" est prévu par séance** d'une 1/2 journée par jour, mais pourra être modifié selon le niveau, les objectifs de chacun...



Dimanche : Accueil - réception des chambres à partir de 17 h
Pot de bienvenue - Dîner - Présentation du déroulement du stage et de l'équipe.

Lundi matin : Footing de mise en route - éducatif de course (travail de la foulée) - découverte des environs.

Après-midi : 1/2 journée d'activités sports nature (au choix).

Soirée : Étirements et auto-massages.

Mardi matin : Test VMA - les allures d'entraînement.

Après-midi : 1/2 journée d'activités sports nature (au choix).

Mercredi : Journée rando-course sur un sommet franco-suisse - apprendre à utiliser les bâtons de marche.

Jeudi matin : tour du Lac Saint-Point (20 km) en *bike and run*.

Après-midi : 1/2 journée d'activités sports nature (au choix).

Vendredi matin : séance de renforcement musculaire.

Après-midi : 1/2 journée d'activités sports nature (au choix).

Soirée : Repas en chalet d'alpage.

Samedi matin : Matinée libre.

POUR LES ACCOMPAGNEURS

Du lundi matin au vendredi après-midi, durant 10 séances, de 9 à 12h et de 14h à 17h, **découvrez nos activités de plein air** telles que : randonnée pédestre - VTT - canoë-kayak - randonnée équestre - escalade - spéléo - canyoning - tir à l'arc...

Quel que soit votre niveau de pratique, quelle que soit votre condition physique, elles vous sont accessibles et ce dès 8 ans, pour vos enfants.



Durant tout le séjour, en fin d'après-midi, ou en soirée, différentes activités et interventions vous seront proposées. Nos stages peuvent également être adaptés en fonction de la préparation spécifique à une course que vous avez déjà programmée.

du 21/07/13 au 27/07/13 Prix par personne : 520 €*

du 25/08/13 au 31/08/13 Prix par personne : 510 €*

Supplément chambre individuelle : 75 €

Réduction-jeunes (jusqu'à 16 ans) / chambres familiales : nous consulter



NOTRE FORMULE SÉJOUR

> Les prix s'entendent par personne, en chambre double et comprennent :

- 6 nuits en pension complète - Boissons incluses (du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour)

- 7 journées (10 1/2 journées) d'activités sportives (encadrement - matériel - transport sur site inclus) pour les coureurs et les accompagnateurs

Attention : le linge de toilette n'est pas fourni durant le séjour

* La taxe de séjour (obligatoire au regard de l'art. L2333-27 du CGCT) est calculée à partir des montants unitaires (par personne et par nuitée) suivants : gratuit pour les moins de 12 ans, 0,15 € de 12 ans jusqu'à 16 ans, 0,30 € pour les plus de 16 ans.